

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	I
Zitat	II
1. Einleitung	
• Warum Mikroabenteuer unser Leben bereichern	1
• Ruhrgebiet reloaded	2
• Zwischen spontan und geplant – dein Abenteuer	4
• Offline-Zeit und Selfie-Moment	6
2. Mikroabenteuer im Ruhrgebiet: Metropole trifft Wildnis	
• Haldenhorizonte – Mit dem Rad durchs Ruhrgebiet	10
• Urban Trails – Hagen	12
• Von Zeche zum Zirkusfeuer: Abenteuer Extraschicht	14
3. Mikroabenteuer im Ennepe-Ruhr-Kreis	
• Mikroabenteuer in der Natur	
○ Wandern	
■ Hofwärts	21
■ Schwarzes Gold & stille Orte	23
■ Wenn die Welt noch träumt – wach werden auf dem Harkortberg	25
■ Santiago de EN-Kreis.....	27
■ Ennepe Steig	29
■ Ein Tag im Süden: Ennepetal und Breckerfeld	31
○ Radfahren	
■ Drahtesel deluxe: RuhrtalRadweg im Sattel	37
■ Erlebnisroute: Von Ruhr zur Ruhr	39
■ Gravelride mit Charakter: Die Ennepe-Runde	43
■ Richtung Nordbahntrasse.....	47
• Mikroabenteuer auf und in dem Wasser	
○ Kanufahren auf der Ruhr: Paddle. Power. Ruhr!	53
○ SUP statt Sofa – Entdecke die Ruhr von ihrer coolsten Seite	55
○ Glör Escape – Wildbaden zwischen Himmelblau & Wassergrün	60
○ Schifffahrt-Hopping: Zwischen Ufer & Urban – Mikroabenteuer mit Seeblick	61

• Mikroabenteuer unter der Erde	
◦ 385 Millionen Jahre in einem Tag	67
◦ Dunkel, ehrlich, echt – Expedition Besucherbergwerk Stock und Scherenberg	69
◦ Tiefenrausch – Abstieg in die Zeche Nachtigall	71
• Abenteuertag in...	
◦ Breckerfeld	75
◦ Ennepetal	77
◦ Gevelsberg	79
◦ Hattingen	81
◦ Herdecke	85
◦ Schwelm	87
◦ Sprockhövel	89
◦ Wetter (Ruhr)	91
◦ Witten	93
• Mikroabenteuer, die den kompletten Kreis verbinden	
◦ (Eis-)Grenzen überwinden	97
◦ Sommer schmecken	99
◦ Zeitreise vor der Haustür	101
• Abenteuer auf Zeit	
◦ 10 Abenteuerideen in 5 Minuten	105
◦ Ewigkeitsmoment	112
• Made in #Ennepe-Ruhr-Kreis	
◦ Expedition zur Vergärungsanlage	115
◦ The Days of Thunder – präsentiert vom Kanu-Club Witten	117
◦ Hotel Zweibrücker Hof: Ausgangspunkt für große und kleine Erlebnisse.....	119
4. Alles auf einen Blick	
• Sponsoren	121
• Gastro- & Übernachtungstipps aus unseren Empfehlungen	122
5.Extras	
• Lokale Deals für Entdecker	129
• Tagebuch Seiten	134
Nachwort	148